

محاضرة 8 كرة سلة

الرمية الحرة (Free Throw) :

المقصود بهذا النوع من التصويب ، هو الفرصة التي تعطى للمهاجم التصويب بدون عرقلة المدافعين وهي في كثير من الاحيان تعني الربح والخسارة للفريق . نظراً لأهمية هذا النوع من التصويب ولكون فرصة حدوثه اثناء المباراة بنسبة عالية جداً ، لذا وجب على المدربين اعطاء وقت كافٍ للتدريب علياً خلال الوحدات التدريبية . نظراً لأهمية هذا النوع من التصويب يجب التدريب علياً في كل وحدة تدريبية بمعدل خمسين تصويبة لكل لاعب وان يستخدمه المدرب كراحة ايجابية بين التمارين الشاقة والصعبة من اجل ان ينجح اللاعب في تطوير مهارته في هذا النوع من التصويب علياً

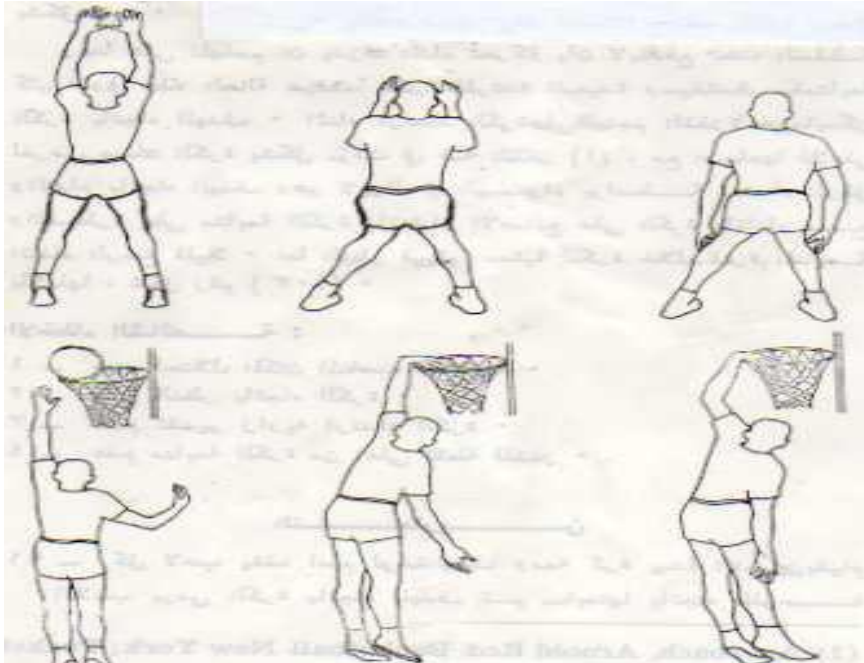
نظراً لأهمية الارتقاء بالنسبة للاعب المهدف قبل البدء بتنفيذ هذا النوع من التصويب ، لتنفيذ الرمية الحرة بواسطة التصويب من الثبات بيد واحدة وباليد اليمنى القدمان تكونان متقدمة أحدهما على الأخرى والقدم الأمامية اليمنى قريبة من خط الرمية الحرة . مشط القدم يكون للداخل في حين مشط القدم اليسرى يكون للخارج قليلاً . أما الركبتان فتكونان منثنيتين قليلاً . الجذع يكون منتصباً بإستقامة والرأس عالياً والحفاظ على التركيز في النظر بإتجاه الهدف وليس على الكرة . بعد ذلك تجلب الكرة لاتخاذ وضعية التصويب بمسك الكرة بأطراف الاصابع وليس براحة اليد والمرفق يتحرك الى أسفل الكرة ثم الابتداء بإمتداد الرسغ ، القدم ، الركبتان ، الذراع ورسغ اليد بإتجاه الهدف . بعدئذٍ تترك الكرة اليد بدوران معكوس مع حفظ الجسم والذراع على خط مستقيم بإتجاه الهدف وتتحرك اليد اليسرى للجانب لغرض الموازنة والسيطرة . ان الدوران المعكوس الخفيف للكرة اثناء التصويب يساعد على دخول الكرة للمهدف بعد ارتدادها من الهدف او من الحافة الخلفية للحلقة كما انها تساعد على ارتداد الكرة في حالة عدم نجاح الإصابة بإستقامة من اللوحة او الحلقة لغرض السيطرة علياً مرة ثانية ومتابعتها . على المهدف اخيراً ان يكون واعياً بعد اتخاذ خطوة بإتجاه الهدف الى داخل منطقة الرمية الحرة قبل ان تمس الكرة للوحة او الحلقة الهدف .

محاضرة 8 كرة سلة

4- المتابعة

هناك الكثير من المواقف الصعبة والمؤلمة في رياضه كره ألسله وذلك حين يفشل التصويب ولكن سرعان ما تنقلب هذه الحالة إلى سعادة بالنسبة للاعبين ،المدرّب، المتفرجين وذلك بقيام احد اللاعبين المهاجمين بمتابعه الكرة الفاشلة بعد التهدف وتسجيل نقطتين . لهذا فان مهارة متابعه الكرات المر تده من الهدف أصبحت اليوم من المهارات الهجومية الفعالة في دنيا ألسله .

نظرا لأهمية المتابعة في فعالية الفريق الهجومية يجب التدريب عليها لكي تصبح إحدى أنواع التصويبات التي يستطيع كل لاعب أن يؤديها . بسبب هذا النوع من التصويب يؤدي نتيجة متابعه الكرة المرتدة من الهدف ، فان اللاعبين طوال القامة لديهم الفرص الكثيرة لاستخدامها ولكن هناك كثير من الاحتمالات والوقت للاعبين قصار القامة من القفز المفاجئ والريع لكي يحصلوا على فرصة لأداء هذه المهارة . المتابعة هي عملية مسك الكرة المرتدة من الهدف بأطراف الأصابع ودفعها مباشرة باتجاه الهدف . وهي الحركة التي تتطلب القفز في الهواء مع دفع الكرة باتجاه الهدف باستخدام إحدى اليدين أو كليهما . إن أصعب مظاهر المتابعة هي قدرة اللاعب على تقدير الزاوية التي سترتد منها الكرة واتخاذ الوضعية الهجومية الجيدة لغرض السيطرة على الكرة المرتدة من الزاوية المتوقعة ثم متابعتها للهدف مرة ثانية شكل (13).



محاضرة 8 كرة سلة

شكل (13) الأداء الفني للمتابعة

الأداء الفني للمتابعة :

لغرض نجاح المهاجم في إتقان عملية المتابعة والنجاح في إدخال الكرة بالهدف مرة ثانية ، على المتابع أن يتحرك بسرعة لاتخاذ المكان المناسب بقدر الإمكان لأجل الاستحواذ عل الكرة . ولأجل نجاح المهاجم في هذه المهمة ولكون المدافع أصلا في وضع قريب من هدفه مما هو عليه المهاجم ، فعلى المهاجم أن يتحرك بسرعة وقوة ومستخدما كل مناوراته وخداعه ومستغلا أخطاء المدافع للتخلص من مراقبته وذلك بالدوران حول المدافع واضعا المدافع خلفه بعد اتخاذ الوضع المناسب ، على المهاجم أن يخفض مركز ثقل جسمه عن طريق ثني الركبتين قليلا لأجل التمكن من القفز للأعلى مع نشر الذراعين للأعلى وراحة الكف مواجهة للهدف . بعد ذلك عليه توجيه النظر باتجاه الكرة لاتخاذ المكن المناسب والمتطابق مع زاوية الارتداد . وهنا على المهاجم أن يقرأ مقدار طيران الكرة ومستقرها الأخير وذلك بطرح الأسئلة على نفس والتي هي :

هل ارتداد الكرة سيكون قصيرا أو بعيدا ؟

هل ارتداد الكرة سيكون لليمين أو اليسار ؟

حال الإجابة على هذه الأسئلة ، على المهاجم أن يتحرك لاتخاذ المكان المناسب من الهدف والذي يساعده بالسيطرة على الكرة ومتابعتها بشكل جيد .

وهنا على المهاجم أن يدرك أثناء تحركه بان لا يندفع تحت السلة كثيرا وفي هذه الحالة سيفقد الكرة المرتدة البعيدة وسيفقد فرصة متابعة الكره باتجاه الهدف . أثناء ارتداد الكرة على المهاجم القفز لأعلى ما يمكن لغرض مسك الكرة بشكل مؤقت في قمة القفز ، مع إرجاعها للأعلى والأمام باتجاه الهدف وهو لايزال في الهواء بواسطة امتداد المرفق والسيطرة على متابعة الكرة بانتشار الأصابع على الكرة بانثناء مع انثناء الرسغ قليلا .